



**SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN PSICOTERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE
SEDE CAGLIARI**

ELABORATO FINALE DI 2° ANNO

***LA DIPENDENZA AFFETTIVA: UNA PROSPETTIVA
COGNITIVO-COMPORTAMENTALE***

Dott.ssa Viviana Rivano

Anno 2025

LA DIPENDENZA AFFETTIVA: UNA PROSPETTIVA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE

ABSTRACT

Obiettivi. La dipendenza affettiva si manifesta attraverso un bisogno costante di vicinanza e approvazione, associato a una marcata difficoltà nel tollerare la solitudine e nel mantenere relazioni equilibrate. Questo elaborato si propone di esplorare il fenomeno da una prospettiva cognitivo-comportamentale, evidenziando i meccanismi cognitivi ed emotivi che lo sostengono e i principali approcci terapeutici impiegati nel suo trattamento.

Metodo. È stata condotta una revisione narrativa della letteratura, con particolare attenzione ai contributi provenienti dalla Terapia Cognitivo-Comportamentale (CBT), dalla Schema Therapy e dagli approcci di terza generazione.

Risultati. Le evidenze analizzate indicano che la dipendenza affettiva è sostenuta da schemi maladattivi precoci e da credenze disfunzionali, che favoriscono pensieri catastrofici e comportamenti di sottomissione o ipercoinvolgimento.

Gli interventi basati sulla CBT si sono dimostrati efficaci nel ridurre tali pattern e nel promuovere maggiore autonomia emotiva e relazionale.

Implicazioni pratiche. L'inquadramento cognitivo-comportamentale consente di strutturare percorsi terapeutici mirati, orientati al riconoscimento e alla rielaborazione degli schemi disfunzionali, al rafforzamento dell'autoefficacia e alla costruzione di relazioni più consapevoli e stabili.

1. INTRODUZIONE

La dipendenza affettiva è una condizione in cui la relazione diventa così centrale al punto da mettere in ombra i propri bisogni e la propria identità. Chi ne soffre vive il legame come indispensabile, anche quando provoca dolore, e tende a ripetere dinamiche simili alle dipendenze da sostanze: compulsione (bisogno costante di vicinanza), tolleranza (ricerca crescente di conferme) e astinenza (sofferenza quando l'altro si allontana). Non sono rari i tentativi di interrompere la relazione, seguiti tuttavia da ricadute, che alimentano un ciclo di dipendenza emotiva difficile da spezzare.

A differenza delle relazioni sane, fondate su reciprocità ed equilibrio, nella dipendenza affettiva prevalgono la fusione eccessiva, l'idealizzazione dell'altro e la perdita di contatto con sé, con conseguenze significative sul benessere personale, sociale e lavorativo.

Sul piano emotivo, prevalgono sentimenti di ansia, paura della solitudine e vergogna, spesso associati a difficoltà nella regolazione affettiva. Le emozioni vengono vissute in modo intenso e poco tollerato, favorendo la ricerca di rassicurazioni continue e la tendenza alla fusione con l'altro. Dal punto di vista comportamentale, questi meccanismi si traducono in comportamenti di controllo, sottomissione o evitamento della distanza emotiva, che, pur avendo la funzione di ridurre momentaneamente l'angoscia, rinforzano il ciclo della dipendenza e ne mantengono la stabilità nel tempo. La letteratura evidenzia che questa condizione tende a manifestarsi più frequentemente in momenti di transizione come l'adolescenza, la giovane età adulta o periodi di cambiamento, e che le donne risultano più esposte, anche per fattori culturali che le portano a privilegiare i bisogni dell'altro rispetto ai propri. Allo stesso modo, persone appartenenti a minoranze o che vivono situazioni di vulnerabilità sociale, economica o relazionale possono sviluppare modalità affettive di tipo dipendente come risposta a esperienze di rifiuto, esclusione o carenza di supporto. In questo senso, le disuguaglianze sociali rappresentano un importante fattore di rischio, poiché aumentano il bisogno di conferme esterne e di sicurezza nelle relazioni (Bunn, 2018; Yu et al., 2022; Padgett, 2021). Questi fattori contestuali contribuiscono a incrementare la vulnerabilità emotiva e la predisposizione a sviluppare pattern relazionali disfunzionali, rendendo più probabile l'emergere di dinamiche di dipendenza affettiva. All'interno di questo quadro, la Terapia Cognitivo-Comportamentale (CBT) rappresenta un punto di riferimento fondamentale. Essa consente di riconoscere e modificare i pensieri e i comportamenti che alimentano la dipendenza, promuovendo strategie più funzionali di regolazione emotiva e relazionale. Gli sviluppi della CBT, come la Schema Therapy e gli approcci di terza generazione, permettono di lavorare

anche su ferite più profonde legate al rifiuto e all'abbandono, offrendo una prospettiva più ampia e integrata. Una recente *scoping review* (Özal et al., 2023) ha confermato l'efficacia di questi interventi, sia individuali che di gruppo, nel favorire maggiore autonomia e stabilità emotiva, anche se non esistono ancora protocolli di trattamento pienamente standardizzati. In questo senso, la relazione terapeutica assume un ruolo centrale: diventa uno spazio sicuro in cui sperimentare fiducia, empatia e confini sani, elementi fondamentali per costruire relazioni più equilibrate e consapevoli.

2.OBIETTIVI

La presente revisione narrativa si propone di analizzare la letteratura clinica e teorica sulla dipendenza affettiva, con particolare attenzione ai modelli di riferimento della Terapia Cognitivo-Comportamentale (CBT) e dei suoi sviluppi più recenti. L'analisi si concentra sui seguenti aspetti principali:

- Analizzare la dipendenza affettiva alla luce dei modelli cognitivo-comportamentali;
- Approfondire i meccanismi cognitivi, emotivi e comportamentali che ne sostengono il mantenimento;
- Evidenziare gli interventi terapeutici che favoriscono maggiore autonomia e benessere nelle relazioni.

Il focus della revisione comprende:

- Il ruolo degli schemi maladattivi precoci (Young, 2003);
- I contributi della CBT classica e della Schema Therapy;
- L'integrazione con approcci di terza generazione, come la *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* e la *Compassion Focused Therapy*.

L'obiettivo complessivo è fornire una panoramica aggiornata dei principali contributi scientifici, evidenziando i meccanismi cognitivi e comportamentali che sostengono la dipendenza affettiva e le strategie terapeutiche più efficaci per il suo trattamento.

3. METODO

3.1 DESIGN DI RICERCA

Il presente elaborato costituisce una revisione narrativa della letteratura sul tema della dipendenza affettiva, con l'intento di approfondirne la comprensione all'interno di una prospettiva cognitivo-comportamentale. Sono stati presi in considerazione anche i contributi provenienti da approcci affini, come la Schema Therapy e la terza onda della CBT, che ampliano la visione tradizionale integrando aspetti emotivi e relazionali. L'obiettivo è stato quello di raccogliere, confrontare e sintetizzare i principali studi teorici e clinici, al fine di offrire una visione d'insieme coerente e aggiornata del fenomeno.

3.2 STRATEGIA DI RICERCA BIBLIOGRAFICA

La ricerca è stata condotta sui principali database scientifici: *PubMed*, *PsycINFO*, *Scopus* e *Google Scholar*, includendo articoli scientifici pubblicati su riviste sottoposte a peer review, in lingua italiana e inglese. Gli operatori booleani utilizzati sono stati AND e OR, mentre le parole chiave principali includevano: *“affective dependence”*, *“love addiction”*, *“emotional dependence”*, *“cognitive behavioral therapy”*, *“schema therapy”*, *“third wave CBT”*.

Questa strategia di ricerca ha permesso di selezionare articoli pertinenti al tema, con un focus specifico sui processi cognitivi, emotivi e comportamentali che la caratterizzano, e agli interventi terapeutici sviluppati nell'ambito della terapia cognitivo-comportamentale.

3.2.1 PROCEDURA DI SELEZIONE DEGLI ARTICOLI

La ricerca bibliografica ha portato inizialmente all'individuazione di 35 articoli pertinenti al tema della dipendenza affettiva. Dopo una prima lettura degli abstract, sono stati esclusi 18 studi che non rispondevano ai criteri di inclusione, in quanto basati su prospettive esclusivamente psicoanalitiche o sull'attaccamento. Ulteriori 12 articoli sono stati eliminati poiché duplicati o non sottoposti a peer-review.

Al termine di questo processo di selezione, sono rimasti 5 articoli che rispondevano pienamente ai criteri teorici e metodologici stabiliti. La ricerca è stata condotta tra

gennaio e marzo 2025, consultando i principali database internazionali (PubMed, PsycINFO, Scopus e Google Scholar). I contributi selezionati sono stati analizzati in modo approfondito, con particolare attenzione alla prospettiva cognitivo-comportamentale e alle sue applicazioni cliniche.

3.3 CRITERI DI INCLUSIONE ED ESCLUSIONE

Sono stati inclusi:

- articoli pubblicati negli ultimi 10 anni, fino alla data di stesura della revisione;
- in via eccezionale, lavori precedenti se ritenuti particolarmente significativi per la comprensione teorica o clinica del fenomeno (es. Sussman et al., 2010)
- articoli peer-reviewed;
- lavori in lingua inglese e italiana;
- lavori con focus su dipendenza affettiva o costrutti affini da una prospettiva cognitivo-comportamentale.

Sono stati esclusi:

- contributi non sottoposti a peer-review (come letteratura grigia, blog, testi divulgativi);
- articoli non pertinenti rispetto al tema della dipendenza affettiva;
- studi basati esclusivamente su prospettive psicoanalitiche o sull'attaccamento, senza riferimenti al modello cognitivo-comportamentale.

3.4 ANALISI DEI DATI

Gli articoli selezionati sono stati analizzati in modo qualitativo, con l'obiettivo di individuare i principali temi ricorrenti e punti di convergenza tra i diversi contributi.

L'analisi ha seguito quattro aree principali:

1. Definizione e concettualizzazione della dipendenza affettiva;
2. Schemi maladattivi precoci e credenze disfunzionali coinvolte;
3. Interventi terapeutici basati sulla CBT, Schema Therapy e approcci di terza generazione;
4. Criticità e prospettive future della ricerca in questo ambito.

Questo processo ha permesso di integrare i risultati teorici e clinici in una cornice coerente, utile sia alla riflessione scientifica sia alla pratica psicoterapeutica,

evidenziando i contributi più significativi per la comprensione e il trattamento della dipendenza affettiva.

4. CARATTERISTICHE DEGLI STUDI INCLUSI

Per la presente revisione sono stati selezionati cinque articoli, tutti sottoposti a peer-review e ritenuti rilevanti per l'argomento trattato. Gli studi analizzati affrontano la dipendenza affettiva da prospettive teoriche, empiriche e cliniche, offrendo una visione ampia e articolata del fenomeno. La selezione è stata guidata dall'interesse di comprendere come la dipendenza affettiva venga interpretata in chiave cognitivo-comportamentale, quali schemi cognitivi ed emotivi ne sostengano il mantenimento e quali strategie terapeutiche risultino più efficaci. Alcuni lavori si concentrano sulla definizione del costrutto e sui modelli teorici di riferimento, altri propongono strumenti di valutazione o interventi clinici basati sulla CBT e sui suoi sviluppi più recenti. Nel complesso, gli studi evidenziano la presenza di schemi maladattivi precoci, come *abbandono* e *dipendenza/incompetenza*, una forte componente di sottomissione e craving. Questi elementi contribuiscono a spiegare il mantenimento della dipendenza affettiva e costituiscono importanti punti di riferimento per l'elaborazione di interventi terapeutici mirati.

Le principali caratteristiche degli studi selezionati sono sintetizzate nella seguente tabella.

Autore/i (anno)	Obiettivo dello studio	Metodo/ Campione	Risultati principali	Rilevanza per la dipendenza affettiva
Pugliese, Saliani & Mancini (2019)	Analizzare schemi maladattivi precoci e regolazione emotiva	Revisione teorica	Schemi di abbandono e dipendenza/incompetenza risultano centrali	Fornisce base cognitivo - comportamentale
Sirvent-Ruiz et al. (2022)	Validazione dell'Affective Dependence Scale (ADS-9)	Studio quantitativo su campione spagnolo	Due dimensioni principali: <i>Sottomissione</i> e <i>Craving</i>	Offre strumento di valutazione clinica
Gori, Topino & Craparo (2023)	Inquadrare la dipendenza affettiva come <i>new addiction</i>	Revisione teorica	Evidenziati parallelismi con le dipendenze comportamentali	Colloca il fenomeno tra le new addiction
Özal et al. (2023)	Analizzare i trattamenti disponibili	<i>Scoping review</i>	CBT, Schema Therapy e terza onda efficaci ma non ancora standardizzate	Sintetizza approcci terapeutici
Martínez-Garcia et al. (2024)	Relazione con tratti narcisistici	Studio empirico	Dipendenza affettiva associata a relazioni patologiche (modello di <i>Echo e Narciso</i>)	Mostra rischi clinici e relazionali

5. RISULTATI E DISCUSSIONE

Dall'analisi della letteratura emerge una visione complessa e articolata della dipendenza affettiva, che viene sempre più riconosciuta come una forma di *new addiction*, caratterizzata da un intenso bisogno di vicinanza e dall'incapacità di interrompere relazioni disfunzionali nonostante la sofferenza che comportano (Gori, Topino & Craparo, 2023). Questo inquadramento consente di comprendere la natura compulsiva del legame e di distinguerla dalle relazioni sane, fondate su equilibrio e reciprocità.

Dal punto di vista cognitivo, le persone con dipendenza affettiva tendono a interpretare le esperienze relazionali attraverso schemi precoci e credenze disfunzionali che alimentano pensieri catastrofici e comportamenti di sottomissione e controllo.

Le evidenze empiriche confermano l'importanza di tali schemi e ne hanno permesso la misurazione attraverso strumenti specifici come la *Affective Dependence Scale* (ADS-9) che identifica due dimensioni centrali del fenomeno, *sottomissione* e *craving* (Sirvent-Ruiz et al., 2022).

Questi risultati suggeriscono che la persona dipendente tende a sacrificare i propri bisogni pur di mantenere il legame, vivendo un forte disagio quando percepisce distanza, rifiuto o trascuratezza.

Le dinamiche relazionali risultano spesso sbilanciate e possono coinvolgere partner con tratti narcisistici, come descritto nel modello di "Eco e Narciso" (Martínez-García et al. 2024), dove si alternano ricerca di approvazione e paura dell'abbandono. Questo modello aiuta a comprendere le dinamiche disfunzionali tra persone con dipendenza affettiva e partner con tratti narcisistici, evidenziando la natura asimmetrica del legame.

All'interno della prospettiva cognitivo-comportamentale, il modello degli schemi maladattivi precoci elaborato da Jeffrey Young (2003) offre una chiave di lettura fondamentale per comprendere i meccanismi alla base della dipendenza affettiva.

In linea con quanto emerso nello studio di Pugliese, Saliani e Mancini (2019), tali schemi, legati a esperienze di abbandono, insicurezza e depravazione emotiva, giocano un ruolo fondamentale nella costruzione e nel mantenimento del legame dipendente. Essi influenzano il modo in cui la persona percepisce sé stessa e gli altri, orientando credenze come "valgo solo se sono amata" o "se mi lasciano non sopravvivrò", e generando comportamenti che rinforzano il ciclo della dipendenza emotiva. Non di rado la dipendenza affettiva si accompagna ad altre forme di sofferenza psicologica, come ansia, depressione, disturbi di personalità o disturbi alimentari (Ng, 2005; Sussman et al., 2010). Queste comorbidità rendono il quadro clinico più complesso e

richiedono un approccio terapeutico integrato, capace di intervenire sia sul piano cognitivo-comportamentale sia su quello emotivo e relazionale.

In questa prospettiva, la Terapia Cognitivo-Comportamentale e i suoi sviluppi rappresentano strumenti di intervento centrali. La CBT aiuta a riconoscere e modificare pensieri e comportamenti disfunzionali, promuovendo modalità relazionali più equilibrate (Ng, 2005).

La Schema Therapy, sviluppata da Young e colleghi (2003), amplia tale approccio lavorando anche sul piano emotivo e relazionale, con l'obiettivo di riconoscere e trasformare gli schemi più profondi. Gli approcci di terza generazione della CBT, come la Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT; Kabat-Zinn, 2013) e l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT; Hayes et al., 2016), pongono l'accento su accettazione, consapevolezza e auto-compassione, aiutando la persona a sviluppare un rapporto più sano con sé e gli altri. I risultati degli studi raccolti da Özal et al. (2023) confermano l'efficacia di questi interventi, sia individuali che di gruppo, nel ridurre la sintomatologia e favorire una maggiore autonomia affettiva. La relazione terapeutica assume in questo contesto un ruolo cruciale: diventa lo spazio sicuro in cui il paziente può sperimentare fiducia, empatia e confini sani, elementi essenziali per rielaborare le esperienze precoci di attaccamento e la costruzione di relazioni più equilibrate.

Sebbene la letteratura internazionale evidensi ancora una certa carenza di protocolli standardizzati, negli ultimi anni sono emerse proposte cliniche strutturate. In particolare Lebruto, Calamai, Caccico e Ciorciari (2022) hanno elaborato un modello cognitivo-comportamentale applicato alla dipendenza affettiva, accompagnato da uno strumento di valutazione specifico, l'INLOAD (Inventory for Love Addiction). Questo contributo rappresenta un passo importante verso una maggiore sistematizzazione del trattamento, testimoniando la crescente attenzione della comunità clinica e scientifica verso la comprensione e la presa in carico di tale fenomeno. Nel complesso, la ricerca evidenzia la necessità di un approccio terapeutico flessibile e personalizzato, capace di tenere conto della storia individuale, dei modelli relazionali e delle strategie di coping del paziente.

Il percorso di cura non mira solo a interrompere la dipendenza, ma a favorire un cambiamento profondo nel modo di percepire sé stessi e l'altro, promuovendo una modalità di amare più consapevole, libera e reciproca.

6.CONCLUSIONI

La dipendenza affettiva, pur non essendo formalmente riconosciuta come disturbo nel DSM-5, rappresenta una forma di sofferenza psicologica profonda, in cui il legame con l’altro diventa il principale mezzo di regolazione emotiva e di definizione del sé. Alla base di questa condizione si ritrovano schemi precoci maladattivi e credenze disfunzionali legate alla paura dell’abbandono, al bisogno di approvazione e alla difficoltà di percepire un senso stabile di valore personale. Tali schemi compromettono l’autonomia emotiva e la capacità di costruire relazioni equilibrate e sicure. La letteratura conferma l’utilità della terapia cognitivo-comportamentale (CBT) e dei suoi sviluppi, nel favorire una maggiore consapevolezza dei propri schemi relazionali e nel promuovere cambiamenti stabili. Questi modelli consentono di intervenire non solo sul piano cognitivo e comportamentale, ma anche su quello emotivo e relazionale, valorizzando la relazione terapeutica come spazio di crescita, fiducia e sperimentazione di nuovi modi di stare in relazione.

Nonostante i progressi teorici e clinici, la ricerca internazionale sottolinea ancora la necessità di protocolli di trattamento validati e di studi longitudinali che ne attestino l’efficacia nel tempo. In questa prospettiva, il lavoro di Lebruto et al. (2022) rappresenta un contributo rilevante, grazie alla proposta di strumenti clinici specifici come l’INLOAD, che favoriscono una valutazione e un intervento più mirati. In conclusione, affrontare la dipendenza affettiva significa intraprendere un percorso di consapevolezza e ricostruzione del sé, che va oltre la semplice interruzione di un legame disfunzionale. È un processo di trasformazione che implica riconoscere le proprie vulnerabilità, imparare a prendersene cura e riscoprire la possibilità di amare in modo più autentico, libero e reciproco.

In quest’ottica, la psicoterapia cognitivo-comportamentale offre un terreno sicuro in cui la persona può sviluppare fiducia e autonomia, imparando a costruire relazioni basate su equilibrio, rispetto e consapevolezza emotiva.

7.LIMITI E PROSPETTIVE DI RICERCA FUTURA

Nonostante i progressi teorici e clinici degli ultimi anni, la ricerca sulla dipendenza affettiva presenta ancora diversi limiti. Molti studi si basano su campioni di piccole dimensioni o su popolazioni non cliniche, rendendo difficile generalizzare i risultati e confrontare gli interventi. Inoltre, l’assenza di criteri diagnostici ufficiali nel DSM-5 e nell’ICD mantiene una certa ambiguità nella definizione del fenomeno, ostacolando la possibilità di costruire modelli di valutazione e trattamento condivisi.

Un’ulteriore criticità riguarda la scarsità di studi longitudinali, che permetterebbero di osservare l’evoluzione della dipendenza affettiva nel tempo e di valutare la stabilità dei risultati terapeutici.

La maggior parte delle ricerche attuali, infatti, utilizza disegni trasversali, utili per descrivere il fenomeno ma non per comprenderne appieno i processi di cambiamento e mantenimento.

Le prospettive future dovrebbero concentrarsi sulla costruzione e la validazione di protocolli di trattamento specifici di tipo cognitivo-comportamentale, basati su evidenze empiriche solide e applicabili nella pratica clinica.

In questa direzione, il contributo di Lebruto et al. (2022) rappresenta un punto di partenza importante, grazie allo sviluppo di strumenti clinici specifici per la valutazione e il trattamento della dipendenza affettiva.

Sarà inoltre importante approfondire il ruolo di variabili quali la regolazione emotiva, i meccanismi di mantenimento cognitivi e le credenze disfunzionali legate all’attaccamento, concettualizzate in termini di schemi maladattivi precoci.

L’obiettivo futuro dovrebbe essere quello di promuovere un’integrazione sempre più solida tra teoria cognitiva e pratica clinica, sviluppando interventi personalizzati e basati sull’evidenza, capaci di aiutare le persone a costruire relazioni più consapevoli, stabili e sane.

8.BIBLIOGRAFIA

1. Bunn, H. (2018). Social inequalities and addiction. *Addiction Research & Theory*, 26(4), 285–292.
2. Gilbert, P. (2010). *Compassion Focused Therapy: Distinctive Features*. Routledge.
3. Gori, A., Topino, E., & Craparo, G. (2023). Emotional dependence: Theoretical framework and treatment perspectives. *Clinical Neuropsychiatry*, 20(2), 93–102.
4. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2016). *Acceptance and commitment therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2nd ed.). Guilford Press.
5. Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Revised ed.). Bantam Books.
6. Lebruto, A., Calamai, G., Caccico, L., & Ciorciari, V. (2022). *Dipendenza affettiva. Diagnosi, assessment e trattamento cognitivo-comportamentale*. Erickson.
7. Martínez-García, M., García-Sancho, E., & Fernández-Berrocal, P. (2024). Emotional dependence and narcissism in couple relationships: Echo and Narcissus syndrome. *Behavioral Sciences*, 14(12), 1190.
8. Ng, F. Y. (2005). Love addiction and relationship dependency: A psychological overview. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 35(4), 319–328.
9. Özal, M. E., Koçak, O., Cankurtaran, E. S., & Evren, C. (2023). “I can’t do without you”: Treatment perspectives for affective dependence – A scoping review. *Journal of Clinical Medicine*, 12(21), 6769.
10. Padgett, D. K. (2021). *Handbook on social work and social policy in the post-pandemic era*. Springer.
11. Pugliese, E., Saliani, A., & Mancini, F. (2019). La dipendenza affettiva: Schemi maladattivi precoci e regolazione emotiva. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, 25(1), 45–58.
12. Sirvent-Ruiz, C., Villa-Moral-Jiménez, M., Herrero, J., Miranda-Rovés, A., & Rodríguez-Díaz, F. J. (2022). Concept of affective dependence and validation of the Affective Dependence Scale (ADS-9). *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 2617–2630.

13. Sussman, S., Lisha, N., & Griffiths, M. (2010). Prevalence of the addictions: A problem of the majority or the minority? *Evaluation & the Health Professions*, 34(1), 3–56.
14. Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Press.
15. Yu, L., Wang, X., & Chen, J. (2022). Emotional dependence, attachment anxiety and gender differences in romantic relationships. *Frontiers in Psychology*, 13, 950870.